[Nr. 9]

# MŁODA MATKA

TREŚĆ NUMERU:





# Góry, morze i równiny — a nasze plany wakacyjne.

Nieraz zastanawialiśmy się napewno, skąd pochodzą różnice między mieszkańcami tego samego kraju, dlaczego np. nasi górale, smukli, wysocy, o rysach orlich—przedstawiają sobą typ krańcowo przeciwny swoim współrodakom z północy, a więc np. kaszubom, szerokim w barach, ale niższym i jak gdyby ociężałym, o twardych i kwadratowych rysach.

Różnice te, oczywiście, zależą w pierwszym rzędzie od warunków klimatycznych, w jakich żyją poszczególne skupiska ludzkie, klimat bowiem i otoczenie wpływają w dużym stopniu na wzrost, wagę, rozwój ogólny, odporność na pewne choroby, a nawet na cechy umysłowe, rzeźbiąc i kształtując nie tylko otaczającą przyrodę, ale i człowieka. Długość poszczególnych pór roku, wysokość ciśnienia atmosferycznego, stopień wilgotności powietrza oraz pewne różnice w jego składzie, temperatura lata i zimy, siła i charakter wiatrów, stan elektryczności atmosferycznej, stopień napromienienia słońcem, zawartość wreszcie w powietrzu pewnych substancyj działających na ustrój (powietrze słone, żywiczne etc.) — stwarzają specjalne środowisko, wywierając ogromny wpływ na poszczególne grupy ludzkie. Pewne typy ludzkie czują się dobrze w jednych środowiskach, inne znów w odmiennych.

Ludzie, przeniesieni z warunków np. górskich w doliny, nie tylko zaczynają odmiennie reagować niż przedtem, ale zachodzą w ich organizmie pewne głębsze zmiany, zależne od przystosowywania się do nowych warunków. Stąd duże znaczenie zmiany warunków klimatycznych w leczeniu np. pewnych chorób, stąd też konieczność ścisłego wyboru najbardziej odpowiednich dla zdrowia okolic kraju przy wyborze miejsca spędzenia wakacji.

Zbliżamy się do pełnego okresu wakacyjnego i wahamy się pewnie nieraz, dokąd wyjechać najlepiej z dzieciakami. Góry czy morze? Jaremcze, Iwonicz, Zakopane czy też może Hel, Orłowo, Jastarnia? Gdzie Józio, Stasio, Stefcia czy Alinka będą czuli się dobrze? Dlatego przed powzięciem decyzji naradźmy się dzisiaj wspólnie, wyjaśnijmy sobie niektóre zagadnienia!

Na początku zastanówmy się nad cechami klimatu górskiego. Z powodu znacznego wzniesienia nad poziom morza ciśnienie atmosferyczne jest w górach niższe, niż na równinach, powietrze bardziej rozrzedzone, ale na ogół suche. Między temperaturą dnia i nocy zachodzą dość

duże różnice, ale nawet w ciągu dnia temperatura wykazuje skłonność do dużych wahań. Działanie słońca jest bardzo intensywne, zawartość promieni pozafiołkowych duża, stąd silne działanie na ustrój. Warunki klimatyczne górskie obfitują więc, jak widzimy, w silne bodźce klimatyczne (słońce, zmiany temperatury, silne wiatry, niskie ciśnienie atmosferyczne) działając na ustrój silnie pobudzająco. Dlatego też góry wysokie i w ogóle miejscowości położone na wysokości powyżej 800 metrów nad poziomem morza (u nas Zakopane, Bukowina i miejscowości położone w ich bezpośrednim sąsiedztwie) nadają się na miejsca pobytu tylko dla dzieci nieco starszych (4—5 lat); dla niemowląt natomiast, którym trzeba oszczędzać raczej silniejszych bodźców — góry nie są wskazane. Dzieci starsze, o pewnym stopniu wytrzymałości fizycznej (nie za wątłe i nie za słabe fizycznie!)— czują się na ogół w górach dobrze, tak w lecie jak i w zimie. Natomiast dzieci zbyt nerwowe, cierpiące na bezsenność, z niezbyt zdrowym sercem, nie czują się tam dobrze.

Przejściem od klimatu górskiego do równinnego są t. zw. okolice podgórskie (u nas Jaremcze, Iwonicz, Rabka, Żegiestów, Szczawnica, Kosów, Kuty, Wisła, Kartuzy itd.). Mają one klimat łagodniejszy niż górski i specjalnie nadają się dla dzieci wyczerpanych, osłabionych, nerwowych, będących w okresie zdrowienia po różnych chorobach zakaźnych, dzieci anemicznych, wątłych itp.



Jako mieszkańcy równin (w przeważnej części), znamy dobrze warunki terenowe i klimatyczne równinne, tak że nie trzeba ich specjalnie określać. Równiny, pozbawione większych kontrastów klimatycznych, nadają się właściwie najlepiej dla przeciętnie zdrowych niemowląt i dzieci starszych. Nasza polska „wieś spokojna, wieś wesoła" w codziennych warunkach życia spełnia pod względem zdrowotnym swoją rolę wakacyjną jak najlepiej. Już sama ucieczka z zadymionego, rozpalonego jak wnętrze pieca miasta w przestwór świeżego powietrza pól i lasów — wystarcza częstokroć do zasadniczej poprawy stanu zdrowia, apetytu, snu, wagi, uspokojenia nerwowego i t.d. Trzeba tylko pamiętać o kilku sprawach przy wyborze

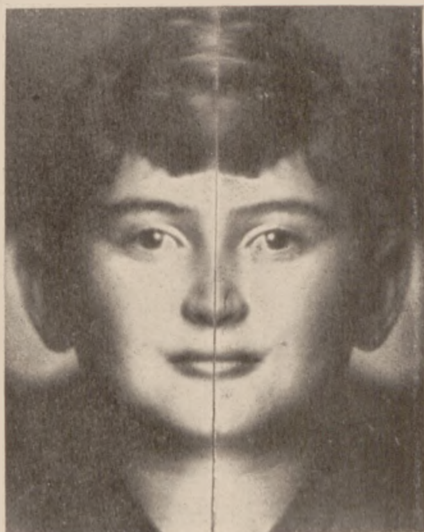
# Higiena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

## Asymetria twarzy dziecka.

Lalka, sfabrykowana z dwóch zupełnie ściśle symetrycznych połówek nie ma żadnego „wyrazu" twarzy.



Wyraz lekkiego niezadowolenia i zażenowania na twarzy 7-letniego chłopca. zawarty w nieznacznym skrzywieniu ust i przymrużeniu lewego oka.



Obrazek wykonany na wzór lalki: do prawej połowy twarzy z poprzedniego zdjęcia przyłożono lustrzane odbicie tejże połowy. Całkowita symetria — brak „wyrazu".







Wybitna asymetria twarzy dziecka płaczącego: po środku zdjęcie dziecka płaczącego, po bokach—obrazki symetryczne, wykonane jak wyżej z 2 prawych i z 2 lewych połówek twarzy z tego samego zdjęcia.

Żywy, wesoły uśmiech dziecka 2-letniego (zdjęcie filmowe).



Na pierwszy rzut oka twarzyczka ta wydaje się być zupełniesymetryczna.

Prawa połowa twarzy i jej lustrzane odbicie.



Lewa połowa twarzy i jej lustrzane odbicie.



Jednak powyższe symetryczne obrazki obalają to pierwsze mylne wrażenie.

*Dr M. Zaks.*

miejsca letniskowego. I tak, najlepsze pod względem zdrowotnym są okolice suche, piaszczyste.

Piasek i las sosnowy to najidealniejsze połączenie. Lasy liściaste, w których panuje zwykle większa wilgoć, mniej już nadają się w tym celu; lepsza jest okolica pod lasem niż w samym lesie. Blizkość większych jakichś zbiorników wody stojącej — też nie jest wskazana, lepsza już jest blizkość rzeki. Z okolic nadrzecznych wybierajmy miejsca położone na wyższym brzegu rzeki, blizkość bowiem wilgotnych łąk nie jest dobra. Przewagę również mają okolice odsłonięte (równiny, zbocza wzgórz) nad okolicami zamkniętymi (dolinki, kotliny). A to ze względu na lepszą wymianę powietrza, która zachodzi zwykle za pośrednictwem wiatrów. Stojące, parne powietrze okolic zasłoniętych od wiatrów działa na ogół źle na stan zdrowia. Dom nie powinien być zbyt „ocieniony" drzewami. Trzeba dbać także o zapewnienie sobie dobrej wody do picia i możność nie męczących spacerów. Klimat morski (nadbrzeżny), odznacza się małymi wahaniami temperatury, pogodą na ogół ustaloną, o typie łagodnym, dużym stopniem wilgotności powietrza przesyconego parą wodną i solami morskimi. Napromienienie słoneczne jest duże, oczywiście za wyjątkiem dni mglistych.

Starsze dzieciaki czują się nad morzem świetnie: wpływ słońca, kąpieli, ożywczego powietrza morskiego działa wybitnie wzmacniająco na układ skórny, kostny i mięśniowy, wzmagając przez to wybitnie odporność organizmu. Dla małych dzieci i niemowląt pobyt nad morzem jest niezupełnie odpowiedni (zbyt silne bodźce), pod tym względem przewagę ma zwykła wieś. Dla dzieci limfatycznych, z przerosłymi migdałkami, z obecnością wyrośli adenoidalnych, pobyt nad morzem ma specjalnie błogosławiony wpływ na stan ich zdrowia. W tych jednak przypadkach należy zawsze zasięgnąć rady lekarza. Natomiast nie jest wskazany pobyt nad morzem dzieciom zbyt nerwowym.

Na zakończenie dzisiejszych rozważań jeszcze jedna uwaga: często spotykałem matki ogarnięte t. zw. „chorobą wakacyjną", które chciały w ciągu krótkiego okresu wakacji posiąść wszystkie rozkosze i dobrodziejstwa: wsi, gór, morza i t.d. Mają one zwykle bardzo szerokie plany: w czerwcu na wsi, w lipcu nad morzem, wreszcie w sierpniu ciągną z gronem swoich pociech w góry! Polityka taka jest na ogół biorąc nie tylko mało owocna, ale i wręcz szkodliwa. Delikatny ustrój dziecka, które przystosowało się już do pewnych warunków — nagle zostaje brutalnie przeniesiony w warunki zupełnie odmienne, co powoduje t. zw. przestrojenie klimatyczne — zachodzące w krótkim okresie czasu — i odbijające się zwykle na zdrowiu dziecka niekorzystnie. Jak wszędzie w życiu, tak i tutaj unikajmy przesady!

*Dr B. Górnicki.*

# O najczęstszych błędach przy wykonywaniu zabiegów pielęgnacyjnych u dzieci.

## Kąpiel, okłady i plastry z gorczycy.

I. Pani Anna ma wielkie zmartwienie! Synek jej, ośmiomiesięczny Staś, zapadł na ciężkie zapalenie płuc. Dziecko choruje od dawna, jest bardzo wyniszczone, przysłowiowa „skóra i kości". Lekarz zalecił zrobić dziecku kąpiel z gorczycy. Pani Anna kupiła gorczycę zmieloną w przepisanej ilości, przygotowała wodę do kąpieli, a następnie wsypała do wanienki gorczycy. Po kilku minutach zaczęła kąpać synka, ale ostra woń, wydobywająca się z wanny, drażni śluzówki matki i dziecka. Dziecko krztusi się, płacze, kicha... Matka odczuwa podobne dolegliwości, lecz reaguje na nie w stopniu nieco łagodniejszym. Kąpiel nie powiodła się. Działanie gorczycy było zbyt silne. Dlaczego? Gorczyca, wsypana do ciepłej wody lub rozrobiona w wodzie, wydziela olejek gorczyczny, który ma silne działanie drażniące. Olejek ten w dużym stężeniu drażni śluzówkę nosa oraz spojówki, drażni skórę, wywołując rozszerzenie naczyń krwionośnych. Wsypana bezpośrednio do wanny działa zbyt silnie i kąpiel gorczyczną, przygotowaną w ten sposób znosi nie każde dziecko.

Kąpiel gorczyczną winno się przygotować w następujący sposób: 4 do 5 łyżek mielonej (czarnej) mąki gorczycznej wsypujemy do woreczka płóciennego. Przygotowujemy kąpiel dla dziecka o odpowiedniej ciepłocie, a następnie na kilka minnt (3—5) wkładamy do wody woreczek z gorczycą. Woda przenika przez płótno do gorczycy, wywołuje powstanie olejku eterycznego i po pewnym czasie jest nim przepojona. Wtedy przystępujemy do kąpieli dziecka. Po kąpieli konieczne jest opłukać skórę dziecka zwykłą ciepłą wodą. O ile zabieg był wykonany prawidłowo, skóra dziecka jest zaczerwieniona.

II. 8-letni Jaś ma wysięk w opłucnej, matka dziecka słyszała, że na schorzenia zapalne narządów klat-

ki piersiowej dobrze jest robić okłady z gorczycy. Kupiła więc w sklepie sproszkowanej gorczycy t. zw. mąki gorczycznej. W domu rozrobiła mąkę wodą, nasmarowała papką kawałek płótna, który następnie przyłożyła do skóry pleców. Po kilku minutach Jasio zaczął skarżyć się na piekący ból, który potęgował się z minuty na minutę, a gdy po 10 minutach matka Jasia zdjęła okład i obmyła skórę, okazało się, że jest ona pokryta licznymi pęcherzykami. Jak widać, Jaś mimowoli został dotkliwie okaleczony, gdyż oparzenia po gorczycy źle się goją i są bolesne. Gdzież się kryje błąd?.

Okłady gorczyczne można robić dwoma nieznacznie różniącymi się od siebie sposobami. Przygotowujemy mąkę do okładu w ten sposób, że mieszamy 1 część sproszkowanej gorczycy z dziesięcioma częściami dla niemowląt, a 4—6 częściami mąki pszennej dla starszych dzieci. Na 1½—2 godzin przed położeniem okładu odpowiednią ilość mieszaniny wsypujemy do miseczki i zalewamy ciepłą wodą (37$^0$). Po pewnym czasie z mąki zaczyna się unosić zapach olejku gorczycznego, wówczas gęstą papkę rozsmarowujemy na połowie lnianego ręczniczka lub płóciennej pieluchy, drugą połową przykrywamy tę rozsmarowaną powierzchnię. Okład jest wówczas gotowy i możemy go przyłożyć do odpowiedniego miejsca na skórze. Najczęściej stosujemy go na klatkę piersiową, ale nigdy, jak widzieliśmy, bezpośrednio na skórę. Po 10 minutach okład zdejmujemy, skórę obmywamy ciepłą wodą. Skóra po zdjęciu okładu jest barwy żywo czerwonej. U niemowląt do okładu bierzemy zwykle 30—50 g mąki gorczycznej (zmielona gorczyca + mąka pszenna), a okład trzymamy przez 3—5 minut, gdyż skóra małych dzieci jest bardziej wrażliwą na działanie środków drażniących. Ilość mąki, potrzebnej do okładów u starszych dzieci, zależy od wielkości powierzchni skóry, na którą mamy położyć okład. Drugi sposób. Do 1 litra ciepłej wody wsypujemy 2 garście roztartej gorczycy wodę mieszamy i czekamy przez kilka minut aż zacznie ulatniać się z parą olejek gorczyczny. Wtedy należy zmoczyć kawał płótna lub pieluchę odpowiedniej wielkości. wyżąć nadmiar wody i przyłożyć w miejsce wskazane, z zewnątrz przykrywając okład grubą pieluchą lub wełnianym szalem. Po 10—20 min. zdejmujemy okład, a skórę obmywamy dokładnie ciepłą wodą. Robimy to po to, aby usunąć pozostałe cząsteczki gorczycy, które mogłyby drażnić skórę.

W drugim sposobie przygotowania okładu ilość użytej gorczycy jest taka sama jak w pierwszym. Osłabienie jej działania osiągnięto przez rozrobienie jej w większej ilości wody.

III. Chcąc ułatwić stosowanieo kładów gorczycznych, przemysł wpadł na pomysł wyprodukowania plastrów gorczycznych. Jednej z matek zdarzył się następujący komiczny wypadek.

Olka bolały mięśnie w okolicy krzyża. Dziecko nie mogło się ruszyć z bólu. Strapiona matka za ra-

dą przyjaciółki posłała służącą po plaster gorczyczny. Ponieważ mama śpieszyła się bardzo, nie przeczytała więc przepisu, w jaki sposób należy plaster stosować. Po prostu wrzuciła go do ciepłej wody, przyłożyła do skóry dziecka i poszła za interesem do miasta. Po powrocie przekonała się, że dziecko nadal jęczy z bólu, plaster w ogóle nie przykleił się do skóry i nie pozostawił po sobie żadnego śladu.

Dlaczego? Plaster nie jest niczym innym jak kawałkiem płótna, na którym rozprowadzono gorczycę, zmieszaną z różnymi substancjami kleistymi. Na wierzchu plaster jest przykryty kawałkiem cienkiego muślinu. Przed użyciem plastra gorczycznego należy najpierw zdjąć ochronną warstwę gazy, następnie plaster zanurzyć w talerzu z ciepłą wodą i przyklejamy go na skórę. Plaster pozostaje na skórze koło 10 minut. Z chwilą, gdy skóra stanie się żywo czerwona, plaster należy zdjąć, a skórę trzeba obmyć ciepłą wodą.

Plastry gorczyczne są bardzo wygodne przy stosowaniu ich na małych powierzchniach skóry, gdyż nie wymagają specjalnych przygotowań.

Może jeszcze bardziej rozpowszechnione są plastry gorczyczne, różniące się od przed chwilą opisanych tym, że gorczyczna masa jest rozprowadzona nie na płótnie, a papierze. Sposób ich użycia jest taki sam. Na ogół są one tańsze i w tym tkwi ich zaleta.

*Dr K. Ereciński.*

# Ze skrzynki do listów.

## Czy nie za dużo przebieramy w letniskach?

*Pani Julii P. w Warszawie.*

Jeżeli Pani zdecydowała się wyjechać ze swoim Jureczkiem na wieś pod Warszawę, to z wyszukaniem letniska nie będzie Pani miała tyle kłopotu, jak przewiduje.

Wybór jest duży. A okolica powinna być Pani obojętna.

Chodzić powinno Pani bardziej o warunki miejscowe.

Czy nie będzie tam za ludno?

Czy nie za daleko, bądź czy nie za blisko od stacji?

Czy duża przestrzeń otacza dom, w którym Pani zamierza zamieszkać? Czy nie za skąpe bądź nie za obfite zadrzewienie?

Czy dobra jest komunikacja z miastem ze względu na męża, który będzie codziennie dojeżdżał?

Czy ma Pani szukać mieszkania na parterze czy na piętrze? Nie potrzebuję chyba dodawać, że mały Jurek w tym wypadku decyduje, boć nie będzie kilkadziesiąt razy dziennie wchodził po schodach i schodził.

Niewątpliwie, nie zapomni Pani zwrócić uwagi, czy mieszkanie jest od wewnątrz odświeżone czy nie, bo jeżeli nie, to musi być odświeżone.

A jaka jest studnia? Czy woda jest w niej czysta? Czy nie ma blisko obory?

Do tej litanii pytań doda zapewne Pani jeszcze szereg swoich, boć nie wszystkie je tu wymieniłem.

Przy wyborze letniska niepotrzebnie często zwraca się dużo uwagi na rzeczy nieistotne. O pewnych okolicach utarła się opinia, że są za suche, o innych znowu, że są za wilgotne. Ba, mówi się nawet, że są to miejscowości malaryczne. Takie oskarżenie jest niesłuszne, jest dla tych miejscowości zbyt krzywdzące.

Bo miesiące, obfitujące w opady dostarczają dużo wilgoci okolicy, mającej opinję suchej, brak zaś w pewnych miesiącach przez dłuższy czas deszczów stwarza suszę wszędzie.

Nazwa zaś „okolica malaryczna" (jakże to często słyszy się?) nie ma żadnego uzasadnienia w odniesieniu nie tylko do okolic podwarszawskich, ale do całych województw zachodniej i środkowej Polski. Gdyby takie miejsca istniały we wspomnianych dzielnicach Polski, to częściej trochę spotykalibyśmy malarię u dzieci. Tymczasem w ostatnich latach z chorobą tą nie spotykamy się prawie zupełnie, a jeżeli od czasu do czasu w szpitalu trafiają się dzieci z malarią (zimnicą), to prawie zawsze pochodzą one z Kresów Wschodnich.

Niech więc Pani nie obawia się miejscowości malarycznej, bo takiej w okolicy Warszawy nie ma.

*Dr St. Średnicki.*

# Podsłuchane rozmowy.

## (Poufałość a zaufanie).

*— Już tyle razy prosiłem cię, żebyś nie pozwalała Stasiowi na tego rodzaju żarty względem siebie!*

*— Mój drogi, co ci przeszkadza, że dziecko podbiegnie z tyłu i zamknie mi rączkami oczy, chcąc, żebym zgadła kto za mną stoi? Umyślnie wtedy mylę się, wymieniam różne osoby, aby zabawa skończyła się na śmiechu... A żebyś wiedział, jaka to rozkosz czuć jego malutkie dłonie na oczach!.. No, rozchmurz się!..*

*— Nie mam ochoty zbywać tego żartem lub śmiechem.*

*— E, jesteś — nie powiem: za poważny (powaga to jeszcze co innego), ale za sztywny, za surowy względem... radości życia, a co za tym idzie, względem naszego Stacha, który jest uosobieniem radości życia. Wiesz?.. Chwilami myślę, że to zazdrość każe ci zwracać mi ciągle uwagi, a czasem nawet robić sceny. Sam nie umiesz, czy nie chcesz zastosować się*

*do dziecka i potem jest ci przykro, że Stach pomija cię w swoich zabawach.*

*— W zabawach może sobie mnie pomijać, ale później, jak będzie starszy, przyjdzie do mnie, zobaczysz— bo do mnie będzie miał zaufanie, a względem ciebie pozostanie taki, jaki jest teraz to znaczy... tylko poufały.*

*— Tylko poufały?*

*— Tak, bo ni stąd ni zowąd zakryje ci oczy, włoży żywą żabę do torebki (pamiętasz? — na wakacjach), zakradnie się i zawiąże w twoich włosach czerwoną kokardkę... Same figle! Gdy będzie starszy, to wyraźnie odczuje, że ty byłaś od „psich figlów", a z poważną kwestią do mnie przyjść należy.*

*— Przede wszystkim, cytujesz między innymi fakty, którym ja sama nie przyklasnęłam...*

*— Nie ukarałaś go, ani nawet nie skarciłaś.*

*— Nie. Po co? Były natomiast moje łagodne, ale poważne gesty, były chwilki bardzo króciutkich i bardzo zdecydowanych rozmów. Nie obawiam się zupełnie, żeby figle w gorszym gatunku miały wziąć górę u Stasia lub miały stać się ilustracją stosunku mego syna do mnie. Natomiast w biegu codziennych zdarzeń muszą wyniknąć u dziecka momenty poufałości, jeśli jest ono pod działaniem zawsze szczerej, często niefrasobliwej atmosfery. Powiem ci, że jestem zadowolona, iż Stach jest w możności przeżywania „głośno" i „widzialnie" szeregu rzeczy. Instynkty, popędy itd. znajdują bardzo różny wyraz u dzieci — potem u ludzi... Jestem szczęśliwa, że to i owo da mi się w Stachu już uchwycić. Mogę to zawdzięczać atmosferze, jaka między nami dwojgiem panuje. Zresztą, Stach jest czasem w stosunku do mnie poufały, ale nigdy mnie nie lekceważy. Nie dopuściłabym, żeby choć w najmniejszym stopniu lekceważył. To jest kwestia elementarna... Co się zaś tyczy tego, że Staś później do ciebie przyjdzie, nie do mnie, to nie bądź taki pewny. Dziecko musi przyzwyczaić się, że ma kogoś bliskiego, musi czuć, niepodlegającą analizie, ślepą pewność, że ten ktoś ani razu nie odepchnie go obcością, sztywnością, a przeciwnie—przygarnie zawsze chętnymi ramionami...*

*— Tak, tak. I wszystko wybaczy, wszystko zniesie... Ładna perspektywa wychowawcza!*

*— Źle mnie pojmujesz! Nasz stosunek jest mocno koleżeński, a jednak, gdy chodziło o wspólne pilnowanie gruszek Witka, to Stach, zetknąwszy się od razu z moim bezwzględnym stanowiskiem solidnego dopilnowania owoców, sam wyjął z kieszeni zabraną gruszkę, popatrzył w moje poważne oczy, położył gruszkę na miejsce*

*i... przytulił się do mnie. Słówka nie powiedziałam, ale gdy Wituś przyszedł za godzinę z pytaniem: „Są moje gruszki?" — odrzekłam bardzo naturalnym głosem: „A jak myślałeś? Przecież pilnujemy, a sami nie wzięlibyśmy p r z e n i g d y cudzej własności!"... Tak, zdaje mi się, że obrałam dobrą drogę postępowania. Powaga, stanowczość, to nie to samo, co sztywność i dalekość.*

*— Może. Ale za dużo tych „głupich" zabaw, które doprowadzają..*

*— Właśnie, że nie masz racji...*

*— Dość tej dyskusji. Idziemy na umówiony spacer — przerwałam młodym małżonkom, ruszając od stołu.*

*Janina Stawe.*

# W konflikcie z prawem.

Dlaczego wolelibyśmy widzieć naszych rodaków podobnych raczej do Norwegów, Duńczyków, Szwedów, Anglików, Holendrów, Niemców nawet, niż do Rumunów, Greków, Hiszpanów, Arabów?

Może być dla nas piękniejszą Hiszpania od Szwecji, może wolimy pojechać do Grecji, a nie do Holandii, tym niemniej czujemy w sobie brak pewnych cech, które imponują i zachwycają u ludów rasy germańskiej. Oto brak nam poczucia i szacunku prawa oraz wszelkich przepisów wydawanych przez państwo. Dlaczego więc nie staramy się wpoić w dzieci, od najmłodszych lat ich życia, owego szacunku dla przepisów prawa i porządku? Dlaczego tak bardzo dbamy o ten banan i pomarańczę dla dziecka, choć nieraz nie stać nas na drogie owoce, a tak często zapominamy, że równocześnie z rozwojem fizycznym rozwija się i dusza dziecka?

Od najmłodszych lat dziecko słyszy w domu: „Muszę załatwić to i tamto w X urzędzie, czy przypadkiem nie zna tam Pan kogoś, żeby to prędzej poszło?" Nie jest to wina tylko tego, kto w ten sposób pyta, jest to też wina i urzędnika, który rzeczywiście załatwi najpierw znajomego a potem długą kolejką szarych ludzi.

W jednym z ogródków Jordanowskich na ścianie domku wisi gdzieś pod dachem regulamin. Czasem ktoś z dorosłych przeczyta, dziecko żadne nie dojrzy. Regulamin zaś napisany jest dla dzieci.

Między innymi jeden z punktów głosi, że jadać śniadanie można jedynie przy wspólnym stole, a nie na ławkach ogrodowych. Wszystkie prawie dzieci, w ładne wiosenne dnie jadają na ławkach. Co na to poradzić? Przede wszystkim nie wywieszać regulaminu, gdzie jest jakikolwiek punkt, do którego można nie zastosować się.

Jeżeli regulamin wisi, musi być bezwzględnie przestrzegany. O ile nie jest przestrzegany należy go zmie-

nić i przystosować do okoliczności. Pozwolić jadać śniadania na ławkach, ale pod warunkiem, żeby ławka była potem wytarta, a papiery rzucone do kosza. W ogrodzie jest ubikacja, słusznie wymaga regulamin, żeby jedynie tam załatwiały dzieci swe potrzeby.

Ale co robić z rocznym, czy półtorarocznym dzieckiem, które nagle poprosi, a znajduje się b. daleko od ubikacji?

Wiemy wszyscy, że tak małe dziecko prosi zwykle w ostatniej chwili. Oczywiście i matka i bona wysadzą je pod pierwszym, lepszym krzakiem. Jak na to poradzić? Trzeba znaleźć jeszcze parę miejsc w ogrodzie, nie budować ubikacji, ale po prostu oznaczyć parę miejsc i tam pozwolić wysadzać dzieci, z tym, że każda opiekunka zasypie zaraz ziemią wszelkie nieporządki. Bo jeżeli czegoś nie postanowimy w tej sprawie, to regulamin będzie nadal głosił swoje, a ludzie robili swoje. Ze względów pedagogicznych jest to niedopuszczalne. Właśnie w ogrodzie jordanowskim dzieci stykają się po raz pierwszy ze „społeczeństwem", czyż od razu nauczyć się mają życia w sprzeczności z prawem? Powiem, że znacznie lepiej jest już, jakby zresztą postąpili Niemcy, naznaczyć karę pieniężną za nieprzestrzeganie przepisów i pobierać ją bezapelacyjnie, niż dopuszczać do kolizji z prawem.

Zabronione jest wskakiwać do tramwajów w biegu. Znamy setki nieszczęśliwych wypadków. Drżymy o swoje dziecko.

Ale jakże je upilnujemy, skoro dziecko widzi, że do tramwaju w biegu wskakuje jego ojciec, nauczyciel, starszy brat i kolega? Jakże bylibyśmy spokojni o nasze dziecko, gdyby wystarczyło powiedzieć: „pamiętaj, że do tramwaju w biegu wskakiwać nie wolno, że przechodzić ulicę można tylko na skrzyżowaniu". I żebyśmy byli pewni, że wszyscy ludzie na ulicy przytrzymują się tych przepisów, że dziecku naszemu nie przyjdzie nawet do głowy inaczej postąpić. Drobne oszustwa, drobne uchybienia, drobne omijanie prawa, zdenerwowane wzruszenie ramion na napisy regulujące ruch, porządek czy czystość na ulicach lub w parkach — oto jest wychowanie społeczne, z którym w zaraniu swego życia styka się nasze dziecko.

W latach szkolnych będzie uważało za bohatera kolegę, który przejedzie się bez biletu, który ucieknie policjantowi, który wsunie w sklepie fałszywy pieniądz. Nawet dorośli będą się nieraz na te „sztubackie wyczyny" uśmiechali pod wąsem, traktowali jako dziecinadę, nie rozumiejąc zgoła, że te drobne uchybienia kształtują duszę dziecka już na przyszłość!

Weźmy sobie za hasło słowa Carrela „Cywilizacja powinna mieć na celu nie postęp nauki i maszyn, ale rozwój człowieka", i dalej „Zwyrodnienie ciała i duszy—oto cena, jaką płacą jednostki i rasy, które zapomniały o prawie do wysiłku" — przyzwyczajajmy nasze dzieci do wysiłku nad samym sobą, by słuchały praw i przepisów własnego państwa.

*I. Mackiewicz-Orłosiowa.*

# Pierwsze rozczarowanie towarzyskie.

Jedynaczka, sześcioletnia Felusia, nudzi się ogromnie po powrocie z przedszkola do domu. Nie ma bowiem towarzystwa do zabawy, a rozmawiać ciągle z rodzicami też nie może. Matka bywa zwykle zmęczona po pracy, a ojciec nie ukrywa swego zniecierpliwienia.

Nagle ten stan rzeczy ulega szczęśliwej zmianie. Matka sprowadza po obiedzie córeczkę sąsiadki.

Felusia jest zachwycona. Nowa znajoma, siedmioletnia Wandzia, nie tylko podoba się dziewczynce, ale imponuje jej również. Wandzia jest przecież wyższa od Felusi i chodzi do prawdziwej szkoły. Felusia nie wątpi, że zabawa z taką koleżanką będzie wspaniała i od razu proponuje zabawę w „szkołę". Wandzia woli jednak zabawę w „rodzinę", przy czym sama będzie „matką" a młodszej Felusi narzuca rolę „dziecka".

Felusia jest niemile zaskoczona. Zadość jednak czyni żądaniu koleżanki i zabawa się rozpoczyna. Raz po raz ponawia jednak Felusia propozycję zagrania w „szkołę".

— Dziś nie — stanowczo odmawia Wandzia. — Nie lubię tej zabawy. Może jutro...

Felusia czeka do następnego dnia. czeka i do trzeciego i do czwartego... Napróżno jednak. Wandzia nigdy jakoś nie chce się bawić w ulubioną przez młodszą dziewczynkę grę.

Matka Felusi, obecna często w pokoju, nie podejmuje interwencji, pozostawiając stan rzeczy jego własnemu biegowi. Może niesłusznie, bo zabawa z Wandzią wyraźnie denerwuje Felusię, której podrzędna rola „dziecka" wcale nie odpowiada. Może wmieszanie się matki ustaliłoby kolejność zabaw i w wyniku dałoby jej córeczce więcej przyjemności.

Felusia nie może więc liczyć na żadną skądkolwiek pomoc. Musi sama sobie jakoś poradzić. Na razie nie potrafi jeszcze i ciągle ulega dużej koleżance. Wrodzona jej chęć przewodzenia innym nie może znaleźć ujścia. Czasem zdaje się jej, że zabawa z lalką bywa przyjemniejsza. Wówczas ona, Felusia, nie musi już być tylko „dzieckiem", którym może być lalka, ale bywa „matką". Zabawa z lalką nabiera znowu swoistego uroku.

Piękna lalka z wózkiem wpada w oko Wandzi.

— Jak dasz mi lalkę i wózek — mówi razu pewnego do Felusi — będę się z tobą bawiła w co zechcesz.

Felusia nie wierzy wprost swemu szczęściu. Za cenę utraty lalki zyska powolną sobie towarzyszkę zabawy. I aż podskakuje do góry ze szczęścia. Lalkę i wózek natychmiast oddaje koleżance i organizuje od razu upragnioną zabawę w „szkołę". Ani

trochę nie żałuje poniesionej ofiary. Lepiej przecież bawić się tak, jak chce z koleżanką, niż z lalką.

— Przyjdź jutro zaraz po obiedzie — prosi Wandzię przy pożegnaniu — będziemy znowu bawiły się w „szkołę".

Wandzia przyrzeka i odchodzi z otrzymanymi zabawkami.

Nazajutrz Felusia oczekuje koleżankę z niecierpliwością i, kiedy Wandzia przychodzi, natychmiast proponuje jej swoją ulubioną zabawę. Ku wielkiemu Felusi zdziwieniu Wandzia odmawia. Zupełnie, jakby zapomniała o swoim wczorajszym przyrzeczeniu. Z lekceważeniem odnosi się do planów „małej" koleżanki.

Felusia jest rozczarowana. Więcej, czuje się dotknięta i obrażona, Takiej koleżanki wcale nie potrzebuje.

— Możesz sobie pójść do domu, kiedyś taka — mówi podniecona. — Przyjdę do ciebie po moją lalkę.

— Niełądnie, Felusiu, odbierać podarowane rzeczy — poucza matka córeczkę po odejściu koleżanki.

Słowa matki nie trafiają jednak do przekonania dziewczynki. Korzysta z chwilowej nieuwagi matki i pędem biegnie do mieszkania Wandzi. Po chwili wraca z lalką i wózkiem pozornie uspokojona.

— Takiej koleżanki nie potrzebuję — mówi znowu do matki — nie będę się z nią nigdy bawiła.

I rzeczywiście. Felusia więcej nie bawi się z Wandzią. Wkrótce zapomina o przyczynie nieporozumienia, jednak niechętne nastawienie uczuciowe do tamtej dziewczynki nie znika.

* * *

Matka musiała znaleźć dla Felusi innnego towarzysza zabaw. Zostaje nim tym razem pięcioletni, a więc o rok młodszy od niej chłopczyk, Adaś. Adaś nie ma widocznie chęci przewodzenia i Felusia w doskonałej zgodzie bawi się z nim codziennie.

*Stefania Lewartowicz.*

# Odżywianie, sen, powietrze.

Skarżyła się raz jedna matka, że synek jej cierpi na brak apetytu.

Jadał on przy stole razem ze starszymi, którzy prowadzili kuchnię nie mającą nic wspólnego z jadłospisem dziecka.

— Jakże tu codzień jeść kaszkę, marchewkę lub szpinak, gdy się widzi tyle innych smakowitych potraw — myśli Zbyszek i czuje się pokrzywdzony.

Rozgrzebana na talerzu jarzyny krzepnie i nie wygląda zachęcająco.

— Znowu nie jesz, co z tobą robić? nie smakuje ci marchewka, więc może ugotować kluseczki...

Przynoszą drugie danie. Matka wstaje od stołu, przerywa swój obiad, siada za fotelikiem dziecka i karmi je sama.

— Zbyszku, patrz!—Uwaga dziecka zostaje zwrócona na ruchomy cień wiszącej lampy.

Zbyszek podnosi do góry główkę i otwiera ze zdumienia buzię. Korzystając z tego matka wlewa mu wprost do gardła łyżkę zupy, jakby to było lekarstwo.

Dziecko zapatrzone zjadło pół talerza, ale po chwili spostrzega podstęp — jeść nie będzie.

— Syneczku, już niewiele zostało... ta łyżeczka za zdrowie mamusi, druga—za zdrowie tatusia, trzecia—za zdrowie babci, jeszcze ta ostatnia za Medorka i Złotusia... widzisz, talerzyk już pusty.

Takie i tym podobne scenki pamięta niejedna matka.

Chwila posiłku jest momentem skupienia. obiad powinien odbywać się w spokoju, przy oddzielnym stole, nigdy ze starszymi, przynajmniej dotąd, dokąd dziecko prowadzi własną kuchnię.

Nieumiejętność obchodzenia się z widelcem i łyżeczką wymaga pomocy ze strony starszych. Wspólny obiad w tych warunkach wprowadza niepożądany zamęt.

Po zmianie godzin obiadu i odseparowaniu od stołu starszych, chłopiec spożywał swe posiłki chętnie i bez namawiania.

Zaznaczam, że dziecko to było zupełnie zdrowe i nie wymagało opieki lekarza.

* * *

Dorotka źle sypia, rano budzi się z płaczem, cały dzień jest niecierpliwa i grymaśna.

Matka udaje się z dziewczynką do lekarza — neurologa — dzisiejsze dzieci są takie nerwowe!

— Czy mógłbym wiedzieć gdzie dziecko sypia i czy w tym pokoju jest długo ruch? — zapytuje lekarz.

— Sypia w pokoju stołowym, my kładziemy się dość późno...

— Mąż pani pali zapewne...

— Nawet oboje palimy.

— Czy pokój bywa gruntownie wietrzony przed nocą?

— Nie zawsze...

— Na podstawie tych danych, śmiało stwierdzić mogę, że przyczyna bezsenności córeczki tkwi w trybie życia starszych i w warunkach mieszkaniowych. Czy nie udałoby się przeznaczyć dziecku innego miejsca do spania? szkodliwym jest częste budzenie podczas samego zasypiania — wyrabia nerwowość, nie znaczy to bynajmniej, by z chwilą zaśnięcia dziecka panowała grobowa cisza, należy nawet przyzwyczajać do normalnych odgłosów domowych. Wskazane jest także zwracać baczniejszą uwagę na przewietrzanie pokoju przed nocą. Bezsenność — to zły nałóg — kończy lekarz.

Matka opuszcza gabinet zdziwiona i niezadowolona. Miała nadzieję, że otrzyma receptę i zostanie przepisana dłuższa kuracja, a tymczasem...

By nie mieć sobie jednakże nic do wyrzucenia, postanawia posłuchać rady lekarza.

Przy dobrych chęciach udało się w niewielkim mieszkaniu przeprowadzić pewne korzystne reformy.

W parę dni po dokonanej zmianie, dziecko zaczęło sypiać normalnie, odzyskało spokój i humor.

Przed pięćdziesięciu laty wychowywano dzieci w ten sposób, że strzeżono je od powietrza w obawie zaziębienia. Rocznemu dziecku wolno było wyjść na spacer na $1^0$ zimna, dwuletniemu na $2^0$ i t. d.

Dziś jest inaczej. Nawet niemowlęta są wynoszone na powietrze, nie tylko latem lecz i zimą.

Pierwszym objawem życia dziecka zaraz po urodzeniu jest krzyk. Za jego pomocą chwyta ono oddech i wprowadza do płuc powietrze, bez którego nie może egzystować.

Idąc za tym wskaźnikiem, należy często przewietrzać mieszkanie, by dostarczyć dziecku odpowiednią ilość tlenu, który jest podstawowym czynnikiem rozwoju.

Każde ludzkie pomieszczenie jest przesycone przeróżnymi zapachami— potu, kurzu, dymu, wilgoci, mydlin. Są specyficzne wonie kotów, psów, cuchnące wyziewy suteren i poddaszy, niektóre choroby posiadają także swój nieprzyjemny, charakterystyczny odór.

To wszystko wchłaniamy w płuca, przebywając w zamkniętym mieszkaniu.

Ci, co stale pozostają w zaduchu, zupełnie tego nie czują, lecz wystarczy wyjść na ulicę i wrócić, a natychmiast odczuwa się potrzebę otwarcia okna.

Trudno to uskutecznić wobec zwyczaju zaklejania wszystkich okien papierem lub watą. Niechaj więc przynajmniej jedno będzie niezabezpieczone, by umożliwić należyte wietrzenie.

Pamiętajmy, że równie ważnym jak obiad dla żołądka jest sen dla mózgu, a powietrze dla płuc.

*Jadwiga Kopciowa.*

# Od Redakcji.

W związku z artykułem p. Chmieleńskicj w Nr. 8 Mł. M. Redakcja proponuje czytelniczkom zorganizowanie ankiety na temat samodzielności w ubieraniu. Niech każda matka, dla której samodzielność dziecka jest ważną sprawą wychowawczą, napisze co potrafi jej dziecko zrobić bez pomocy, a która z koniecznych czynności stanowi dla niego specjalną trudność.

Podajemy wzór wypełnionej ankiety.

*Kazik B. 4 lata 5 mies.* (4,5)

*Ubieranie.* Ubiera się i rozbiera całkowicie sam. Samodzielnie wkłada: koszulkę, majteczki, spodenki, bluzkę, rajtuzy, sweter, czy wiatrówkę, palto czy pelerynę z kapiszonem, szalik, czapkę, buty, boty, rękawiczki.

Nie umie zapiąć sobie z tyłu szelek, zawiązać pod brodą kapiszona od peleryny, zawiązać sznurowadeł na kokardkę, rozpiąć haftki u palta pod szyją.

*Mycie.* Myje sam twarz, szyję, uszy, ręce, nogi, zęby.

*Czesanie.* Sam się czesze (włosy ma krótkie).

*Jedzenie.* Wszystko je samodzielnie. Jajko i owoce: banan, pomarańczę, jabłko obiera sam (za grubo obiera jabłko).

*Sprzątanie.* Po każdym zajęciu składa swoje zabawki i wszelkie pomoce. Jeżeli naśmiecił, zamiata dużą szczotką. Wieczorem składa równo swoje ubranie, po przyjściu ze spaceru wiesza palto (musi wejść na krzesło, żeby dosięgnąć wieszaka), stawia równo boty, a czapkę, szalik, rękawiczki kładzie na stoliku.

*Uwagi:* jest szybki w pracy, ale niedokładny. Często zapomina o swoich obowiązkach — choć na ogół spełnia je chętnie.

Prosimy uprzejmie o przysyłanie danych o dzieciach według podanego schematu: imię dziecka i pierwszą literę nazwiska, wiek w latach i miesiącach. informacje o spieszności i ubieraniu się i rozbieraniu, myciu, czesaniu, jedzeniu i sprzątaniu.

Wiadomości te posłużą Redakcji do opracowania skali trudności jakie w wieku przedszkolnym mogą być przezwyciężone przez dzieci a co zatem idzie, do ustalenia pewnych norm rozwoju sprawności ruchowej i zaradności życiowej dziecka.



# Odpowiedzi na listy rodziców.

*1. Pani Jolancie Malinowskiej.* Jarzyny stanowią niezbędny składnik diety dziecka, którego niczym zastąpić nie można. Wobec tego, że dziecko Pani nie chce ich jeść, jako osobnej potrawy, należy je domieszać do zupy.

Drugie Pani pytanie dytyczy sposobu odżywiania $^{1}/_{2}$-miesięcznego dziecka. W tym wieku dziecko powinno dostawać pierś matki. Liczba jedzeń 7 razy na dobę, co 3 godziny—6, 9, 12, 15, 18, 21, 24. Poszczególna porcja 80—90 g.

W razie braku pokarmu dziecko powinno otrzymywać mieszankę o składzie $^{1}/_{2}$ mleka, $^{1}/_{2}$ lekkiego kleiku owsianego z dodatkiem $^{1}/_{2}$ łyż. od herb. cukru buraczanego i $^{1}/_{2}$ łyż. od herb. Nutromaltu Wandera lub Maltonu Klawego na 100 g mieszanki.

*2. Pani W. Pstrokońskiej.* Wskazania do usunięcia migdałów musi ustalić laryngolog w porozumieniu z domowym pediatrą. Ponieważ obadwaj wypowiedzieli się za usunięciem migdałów, wydaje się nam, że wszelka dalsza dyskusja w tej sprawie jest zbędna. Obawy Pani, co do szkodliwego wpływu usunięcia migdałów na ogólny rozwój dziecka, są nieuzasadnione.

*3. Pani Janinie Żelazowskiej.* Drezyna jest celowsza niż rower, ponieważ dziecko nie unieruchamia klatki piersiowej, jak to ma miejsce przy jeździe na rowerze.

Jeżeli zaś już zdecydowaliśmy się na kupno roweru, to raczej wskazanym jest rower dwukołowy, który pozwala na wyrobienie umiejętności utrzymania równowagi oraz pewnej zręczności.

*4. Pani Helenie Jabłkowskiej.* Zapytuje Pani, jakie soki należy podawać Pani 3-tygodniowemu synkowi, karmionemu wyłącznie piersią. Otóż niemowlę w tym wieku nie potrzebuje uzupełnienia swej diety jakimikolwiek witaminami, o ile tylko dieta Pani zawiera dostateczną ilość owoców i jarzyn.

Dziecko karmione piersią, o ile rozwój jego postępuje prawidłowo, powinno otrzymywać soki dopiero od 5 miesiąca życia.

*5. Pani Hannie Kozłowskiej.* Chce Pani odstawić od piersi swego 7-miesięcznego synka, aby ustrzec go przed zabraniem mu piersi w okresie letnim. Będzie to błędem, który może się odbić na zdrowiu dziecka. Dziecko w tym wieku powinno być odstawione od piersi dopiero na jesieni. Zgadzamy się, że to dla matki jest trochę uciążliwe i może pokrzyżować jej plany. Jednakże zdrowie dziecka powinno być na pierwszym miejscu, wszystkie zaś inne rzeczy na drugim.

*6. Pani Cecylii Wiśniewskiej.* Dieta 7-miesięcznego dziecka powinna być następująca: 6, 10, 18 pokarm matki, 14-kasza na smaku z jarzyn i przetarte jarzyny, 22 — 180 g peł-

nego mleka z dodatkiem 2 łyż. od herb. cukru i 2 łyż. od herb. utartego sucharka. Poza tym dziecko powinno dostawać około 8 łyż. od herb. na dobę soku pomarańczowego lub cytrynowego, albo też jabłka skrobanego.

*7. Pani K. Malcowej.* Odpowiedź na dręczące Panią pytanie w sprawie wyjazdu w góry znajdzie Pani w artykule Dr Górnickiego w tym samym numerze Mł. M.

*8. Pani Z. M.* Period karmiącej nie jest przeciwwskazaniem do karmienia dziecka.

*9. Pani Augustynie Dziduszkowej.* 3-miesięczne niemowlę, odżywiane piersią, powinno jadać 6 razy na dobę w odstępach 3-godzinnych, z przerwą nocną 9 godzin. Poszczególne porcje pokarmu 150 g.

W razie niedostatecznej ilości pokarmu, co należy sprawdzić za pomocą ważenia przed i po karmieniu lub przez odciągnięcie pokarmu, brak uzupełnić mieszanką o składzie 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem $1^1/_2$ łyż. od herb. cukru na 100 g mieszanki.

Jeżeli niemowlę ssie 10 minut, a pierś jest zupełnie opróżniona, nie ma potrzeby zmuszać dziecko do dalszego ssania.

Zaparcia u niemowlęcia często są spowodowane niedostateczną ilością pokarmu. W razie utrzymywania się zaparcia u niemowlęcia przy dostatecznej ilości pokarmu, należy wprowadzić swieże soki, od 1 do $4^1/_2$ łyż. od herb.

*10. Pani Zofii Scisłowskiej.* 15-miesięczne dziecko powinno mieć co najmniej 8—10 zębów. Jednakże mniejsza liczba zębów u dziecka bez objawów krzywicy nie powinna budzić obaw. Zdarza się, że w niektórych rodzinach dzieci ząbkują później. Takie późne ząbkowanie nie ma ujemnego wpływu na stan przyszłych zębów.

15-miesięczne dziecko może już jadać prawie wszystkie zupy, przygotowane dla starszych. Poza tym z jarzyn purèe z grochu lub fasoli oraz twarożek.

*11. Pani S. Wilczyńskiej.* Dziecku z objawami skazy wysiękowej należy zaszczepić ospę doskórnie.

*12. Pani Z. D.* Zapytuje Pani, czy obciąć włosy 11-miesięcznemu dziecku? Uważamy, że wobec zbliżającego się lata jest to bardzo wskazane.

## SPROSTOWANIE.

**W wierszu pani Jadwigi Kopciowej p. t. „Pisanka, pisaneczka...“ w dodatku dla dzieci w Nr. 7-ym dwutygodnika Mł. M. w 4 i 5-ym wierszu od dołu zaszła pomyłka, powinno być: Niechaj się nie chwali żadna i ta ładna i ta ładna,**